# السعرات الحرارية في التمر.. منجم الفوائد




التمر يُعدّ من الأطعمة الموجودة دائماً على مائدة الأُسرة العربية، وخاصّة في المملكة العربية السعودية والخليج العربي، وتنتشر زراعته في المنطقة العربية، ويوجد منها ما يقارب 2000 نوع من التمور، ويُعدّ التمر من الأطعمة المفيدة الغنيّة بالسعرات الحرارية، وبديل مناسب للسكر المحرر، ولكن ما هي كمية السعرات الحرارية في التمر.

السعرات الحرارية

يُعدّ التمر من أنواع الأطعمة التي يوجد فيها وفرة في السعرات الحرارية ويُنصح متبعو الرجيم بتناول التوت أو التفاح بديلاً على التمر، حيث إنّ التمر المجفف يزود جسمك بكميات كبيرة من السكر والكربوهيدرات والسعرات الحرارية، هو مفيد للحصول على طاقة للجسم، وقد يتسبّب الإفراط في تناوله إلى زيادة في الوزن، ويحتوي كلّ 100 جرام من التمر على 279 سعرة حرارية.

القيمة الغذائية في التمر

وبجانب سعراته الحرارية يملك التمر مجموعة من العناصر الغذائية الأُخرى ففي كلّ 100 غرام من التمر، يوجد 75 غراماً من الكربوهيدرات، و3.57 غراماً من البروتين، و7.1 غراماً من الألياف، و71 مللي غراماً من الكالسيوم، و0.64 مللي غراماً من الحديد، و179 وحدة دولية من فيتامين A، فيما لا يحتوي على أي نسب من الصوديوم أو الدهون.

فوائد التمر لجسم الإنسان

يوجد لتناول التمر العديد من الفوائد حيث يحتوي على البوتاسيوم الذي له أهميّة فائقة في بناء عضلات الجسم، بجانب قدرته في الحفاظ على ضغط الدم وتنظيم ضربات القلب، والسيطرة على توزان السوائل في جسد الإنسان، ويقلل من أخطار الإصابة بالسكتة الدماغية، كما يحتوي على فيتامين A الذي يملك القدرة على المحافظة على الأغشية المخاطية والجلد وصحّة العينين.

ويعمل التمر على تحويل الطعام إلى طاقة، وبفضل احتوائه على فيتامين 3B يملك أهميّة كبرى لوظائف الأعصاب، كما يملك الحديد الذي يقوم بنقل الأكسجين لخلايا الجسم المختلفة وبناء خلايا الدم الحمراء، كما يحتوي على مضادات للأكسدة تعمل على تقليل أخطار الإصابة بالسرطان، ومنع تلف خلايا الجسم، بجانب قدرته على الحدّ ِ من الالتهابات وتعزيز صحّة القلب.

كما أنّه يمكن أن يكون بديلاً للسكر الأبيض الضار وهو سكر الفركتوز الذي يتوافر في الفواكه، ويعمل على تليين البراز وتسهيل عملية الهضم، بفضل احتوائه على الألياف الغير قابلة للذوبان، بجانب قدرته على خفض مستويات الكولسترول، بفضل احتوائه على فيتامين B، بجانب ميزته في تحسين القدرة الجنسية فيعزز من تكوين الحيوانات المنوية لدى الرجال، ويؤثّر على نوعية الحلية البيضية لدى النّ ِساء، ويعزّز تفاعل الحيوانات المنوية مع البويضات.